Sonnensport

2.95

Sonnensport

ist die Schweizerische Zeitschrift für Sonnensport und natürliches Leben. Sie soll der Verständigung zwischen allen Ländern und Gruppen dienen, in welchen der Sonnensport lebt und gepflegt wird. Über die Schranken der Länder hinweg soll hiermit dazu beigetragen werden, eine neue und bessere Welt zu schaffen; eine Welt ohne Hast und moralische Vorurteile. Wir wollen durch die Verfechtung neuer Erziehungsgrundsätze dazu beitragen, daß das eigentliche Ziel des Sonnensportes erreicht wird — nämlich ein neues, schönes Leben in Freiheit und Ursprünglichkeit. — Bei Annahme und Honorierung von Textbeiträgen wird vorausgesetzt, daß die Einsender ordnungsgemäß über die Veröffentlichungsrechte verfügen. Bei Minderjährigen muß die Erlaubnis der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten hierzu vorliegen. Die Annahme und Honorierung von Beiträgen gilt für sämtliche unsere Ausgaben im In- und Ausland. Im Falle höherer Gewalt können Erstattungsansprüche an den Verlag nicht geltend gemacht werden. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers oder dessen Initialen gezeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder. Unsere Zeitschrift soll so vielseitig wie möglich gestaltet werden. Dazu ist nötig, daß möglichst viele verschiedene Meinungen und Ansichten zu Worte kommen.

Es ist nicht gestattet, unsere Zeitschrift an Jugendliche unter 18 Jahren zu verkaufen. Sie darf nicht in Kiosken oder Zeitschriftenständen vertrieben bzw. in anderen Verkaufsstellen zur Werbung ausgehängt werden.

Verkaufspreis: Deutschland DM. 2.50, Schweiz Fr. 3.–

Auslandsvertrieb: Robert Schoeb, Birsfelden bei Basel (Schweiz), Postfach 85.

1

PRINTED IN SWITZERLAND

Laßt uns die Freiheit!

Diskussionen über Wert oder Unwert der Freikörperkultur wird es immer geben, so lange es Gegner und Befürworter dieser Bewegung gibt. Ein im Geiste der Toleranz geführtes, auf dem Boden der Tatsachen und der Sachlichkeit bleibendes Gespräch kann Gegner aussöhnen und gegenteilige Meinungen angleichen. Wo allerdings die ureigene und ganz persönliche Meinung zur «Weltanschauung» erhoben wird, hat jedes Gespräch seinen Sinn verloren.

Der FKK-Freund sollte sich darum davor hüten, seine Auffassung von einer gesunden Lebensweise als Weltanschauung zu propagieren. Dieser Begriff ist viel zu abgedroschen, als daß er in unseren Gesprächen mit Freunden und Gegnern noch Platz haben sollte. Was ist heutzutage nicht alles Weltanschauung! Der eine setzt sich mit aller ihm zur Verfügung stehenden Lautstärke für eine Hafermahlzeit zum Frühstück ein, der andere verachtet jeden, der nicht den Tag mit einem Glas Fruchtsaft beginnt, und der nächste wieder hat es mit den kalten Güssen.

Wir halten es mit Licht, Luft und Sonne. Aber müßen wir gleich eine Weltanschauung daraus machen? Freilich, wir wehren uns, wenn wir angegriffen werden. Aber man sollte seinen Gegner prüfen und sich die Frage vorlegen, ob es einen Streit verlohnt. Die Weltanschauungsapostel sind es meistens nicht wert, daß man ihnen überhaupt zuhört.

Ich erinnere mich eines Mannes, der predigend von Ort zu Ort zog und den Leuten seine Gesundheitsdiät und seine Lebensweise als die allein richtige anpries. Er machte beileibe keine Reklame für die Produkte einer bestimmten Firma. Allenfalls für seine Gesundheitsschriften, von denen er eine ganze Reihe verfaßt hatte. Dieser Mann hatte — das sei ihm anerkannt — mit eiserner Energie ein Magenleiden bekämpft, das sich bei ihm bereits in früher Jugend bemerkbar machte. Von einem Tag zum anderen stellte er seine ganze Ernährungs- und Lebeweise um.

Einer seiner Zuhörer — sicherlich waren es deren viele, aber mir kam dieser eine spezielle Fall zu Ohren — fühlte sich dazu bewogen, die «Weltanschauung» dieses Gesundheitsapostels zu übernehmen. Geradezu sklavisch befolgte er alles, was jener anpries. Mit dem Erfolg, daß er binnen weniger Monate zum kranken Mann wurde. Das ihm bislang ungewohnte Schlafen bei offenen Fenstern ohne jede Rücksicht auf die Witterung brachte dem Armen, dessen Widerstandskraft infolge einer bislang ungewohnten Ernährung vermutlich geschwächt war, eine handfeste Lungenentzündung ein. Als er aus dem Krankenhaus entlassen wurde, war er in doppeltem Sinne kuriert. Von der Lungenentzündung und von den Lebensregeln jenes Weltverbesserers.

Wir hatten damals Gelegenheit zu einem ausgedehnten Gespräch mit jenem Wanderprediger. Es verlief zunächst sehr einseitig. Er ließ einfach niemanden zu Worte kommen. Widerspruch empfand er als persönliche Beleidigung. Und als gar einer von uns seine Gesundheitslehren zu kritisieren wagte, dabei aber zugleich die Freikörperkultur als ein weit besseres und umfassenderes Mittel zur inneren und äußeren Gesundung hinzustellen sich erkühnte, da war die Diskussion sehr schnell zu Ende. Jener Mann nämlich, der anderen seine Auffassung von einer gesunden Lebensweise nahebringen wollte, erwies sich als strikter Gegner jeder anderen Art und Weise, zu Kraft und Gesundheit zu gelangen.

Menschem, wie diesem, begegnen wir immer wieder. Sie gehen mit den Scheuklappen ihrer «Weltanschauung» durchs Leben und vergessen ganz, daß es zu den höchsten Gütern allen Menschseins gehört, seine persönliche Freiheit zu wahren. Eine Freiheit, die es dem Einzelnen freistellt, nach seiner Auf-

fassung gesund und damit selig zu werden. Laßt uns die Freiheit, kann man da nur bitten. Verschont uns mit guten Ratschlägen, wenn sie nicht erbeten werden. Verschont uns aber auch mit unsachlicher Kritik, die oft genug aus Unkenntnis der Sache an sich entspringt.

Mit jemandem, der die Freikörperkultur aus seinen eigenen und höchst persönlichen ethischen, religiösen oder sonstigen Gründen von vornherein verdammt und ablehnt, ist einfach nicht zu reden. Aber, bewahre, er muß deshalb für uns durchaus kein Mucker und Spießer sein. Laßt auch ihm seine Freiheit, zu tun und zu sagen, was er für richtig hält.

Den Suchenden aber und denen, die uns unverständliche Hemmungen zu überwinden haben, geht mit einem guten Wort zur Hand. Aber auch wirklich nur diesen. Hier kann ein offenes Gespräch und ein klares Wort wahre Wunder tun. Die begeistertsten Anhänger unserer Bewegung sind oft genug gerade jene Menschen, die sich erst nach langem Zögern zur Freikörperkultur bekannt haben. Wie schnell kann hier eine unangebrachte Werbung im Stile jenes oben leicht boshaft skizzierten Gesundheitsapostels mehr schaden als nutzen. Bei einem noch Zweifelnden, aber bereits halb Überzeugten, rennt man offene Türen ein, wenn man ihn mit der Kraft des Wortes überzeugen will. Empfindsame Gemüter, wie man sie unter Suchern und Zauderern oft findet, sind andererseits rasch mit allzu offenen Worten vor den Kopf gestoßen.

Laßt auch ihnen die Freiheit. Mögen sie sich in Ruhe und nach reiflicher Überlegung entscheiden. Kommen sie zu uns — gut. Bleiben sie der FKK-Bewegung ferne — auch gut. Niemals wollen wir vergessen, daß die Freiheit, die wir für uns in Anspruch nehmen, jedem anderen Menschen auch zusteht — im Positiven, wie im Negativen.

Die Haut — ein Gesundheitsbarometer

Ist Euch, liebe FKK-Freunde, eigentlich schon einmal aufgefallen, wie gesund die Menschen aussehen, die unsere Freigelände bevölkern? Freilich, die Vorstellung «braun gleich gesund» ist auf dem besten Wege, zu einer Art von Zwangsvorstellung gemacht zu werden. Kein Wunder, daß nach den Jahrhunderten der strengen Abschließung vom Licht das Pendel seit der Wiederentdeckung der Sonne ins Gegenteil ausschlägt. So wie man früher «blaß gleich vornehm» setzte, sieht man heute hinter jeder sonnengebräunten Haut — oft fälschlich — strahlende Gesundheit. Dennoch läßt sich nicht leugnen, daß die Menschen, die wir nun wieder einen schönen langen Sommer in ursprünglicher Natürlichkeit um uns herum hatten, fast durchweg «gesund» ausschauten — und zwar allein von der Haut her. Wie kommt das? Nun, die gesunde Haut strahlt ihr Fluidum aus, sie leuchtet wie von innen heraus und spiegelt sich gleichsam wieder, was auf dem Wege über sie an gesundmachenden oder gesunderhaltenden Kräften in den Körper hineingefiltert wurde.
Umgekehrt aber ist die Haut auch ein Ge-

sundheitsbarometer, das man garnicht genau genug beobachten kann. Jeder gute Arzt, aber auch viele Naturheilkundige diagnostizieren auf dem Wege über die Haut. Mindestens ziehen sie eine, meistens unauffällig vorgenommene Überprüfung der Haut mit zur Stellung ihrer Diagnose heran. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie lange der Arzt am Bette des Kranken die fieberheiße Hand in der seinen hält? Hat der Heilpraktiker bei Ihnen noch nie über den nackten Arm, die nackte Schulter gestrichen? Natürlich, denn es wurde dabei ein Blick auf das Gesundheitsbarometer geworfen. Die tastende Hand spürte der spröden Trockenheit nach oder der fiebernden Hitze.

Es gehört nicht einmal das geschulte Auge des Mediziners dazu, eine Krankheit oder deren Beginn an der Haut zu erkennen. Jede Mutter sieht ihrem Kind auf den ersten Blick an, ob es sich wohlfühlt «in seiner Haut» oder nicht. Nicht nur die Blässe oder Rötung des Gesichtes verrät Unwohlsein, beginnende oder gar schon bestehende Krankheit. Schlechte Verdauung oder ein angegriffener Magen führen zu Mitessern, Pickelbildung, Flechten oder Furunkeln. Auch eine gestörte Nierentätigkeit zeigt sich durch Unreinlichkeiten auf der Haut an. Gelbe Flecken weisen auf chronische Gallenstauungen hin. Erkrankungen des Unterleibs zeigen sich erfahrungsgemäß oft äußerlich an, indem sich auf der Haut Reizstellen und Ausschläge bilden.

Selbstverständlich darf man nun nicht umgekehrt aus jeder Hautunreinheit, die oft genug rein äußerliche Gründe hat, auf erhebliche innere Erkrankungen schließen. Die heute häufig auftretenden Ekzeme an Händen und Füßen gehen eindeutig auf einen Pilzbefall zurück.

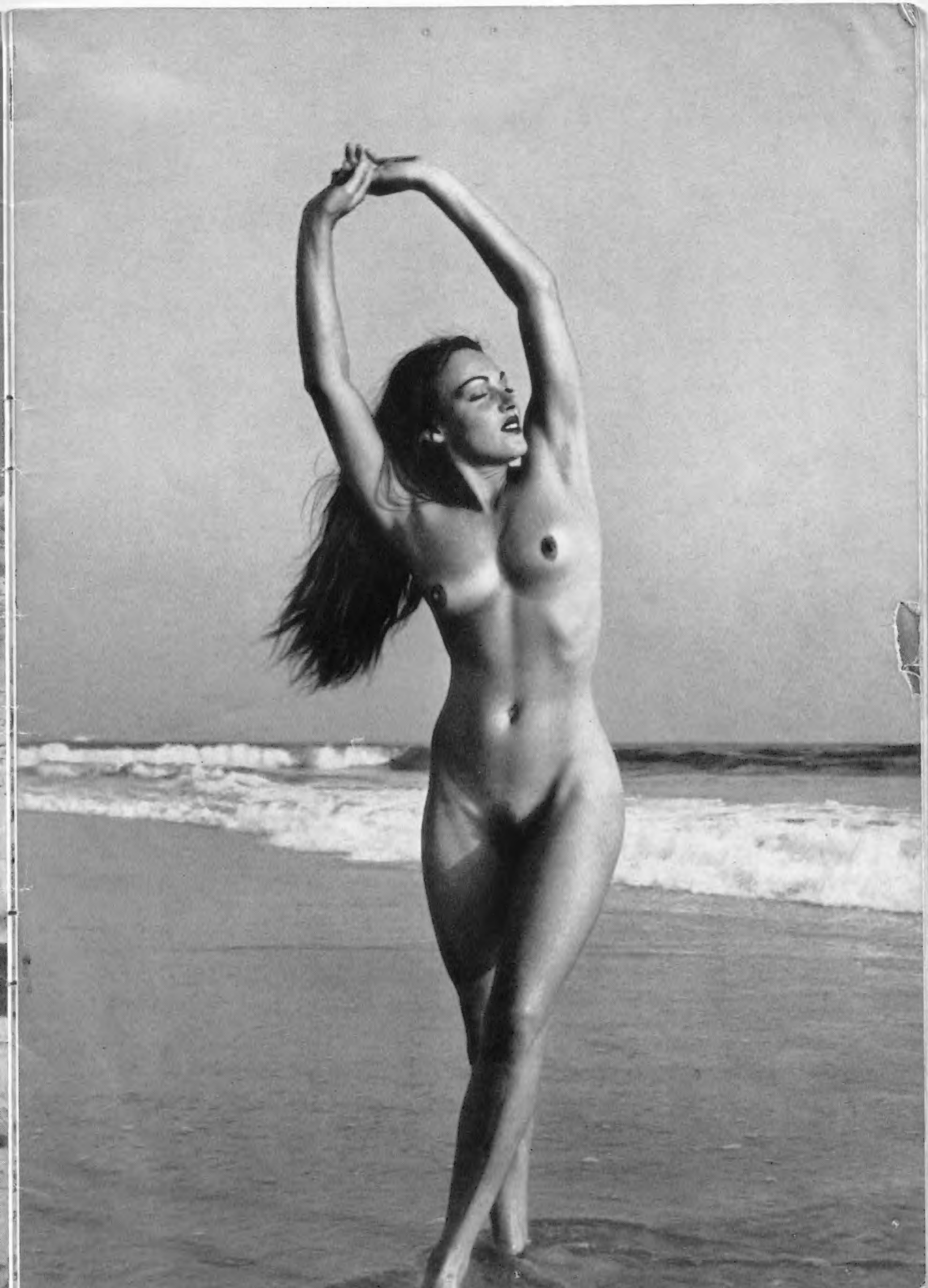
Auch hormonale Störungen oder tiefgreifende Veränderungen, wie sie der Lebenslauf im menschlichen Körper mit sich bringt, drücken sich oft in Hautveränderungen aus. So geht die bekannte und gefürchtete Pikkelsucht bei jungen Menschen vornehmlich auf solche hormonale Veränderungen zurück. Ähnliches gilt für die Wechseljahre der Frau. Schwere Hautstörungen und sogar Zerstörungen rufen bekanntlich der Krebs und die Tuberkulose hervor.

Zugleich aber bestehen enge Zusammenhänge zwischen seelischen Störungen und der menschlichen Haut. Hierzu gehört in der einfachsten Form das oft beobachtete Erröten, das seine Ursache in Verlegenheit, innerer Unsicherheit (z. B. hervorgerufen durch Lügen) und in innerer Unruhe haben kann. Seelisch labile Menschen zeigen sehr oft ein unklares Hautbild mit hektisch geröteten Flecken oder gar Ekzemen. Bei anderen Zuständen wiederum ergibt sich eine matte, stumpfe oder fettige Haut.

Hautpflege spielt darum für den Menschen, der auf seine Gesundheit bedacht ist, immer eine große Rolle. Über die primitive und selbstverständliche Sauberhaltung hinaus, sollte man seiner Haut die Pflege angedeihen lassen, deren sie vor allem in den sonnenlosen Wintermonaten unbedingt bedarf. Eine fachmännische Massage mit einem guten Hautöl sollte man sich auch bei knapper Kasse wenigstens einmal im Monat leisten. Das finanzielle Opfer wird sich tausendfach lohnen.

Gerade der Mensch in der Großstadt vernachläßigt seine Haut oft genug über Gebühr. Es steht fest, daß eine vom Benzinrauch geschwängerte Luft nicht ohne nachhaltige Wirkung auf die menschliche Haut bleibt. Die paar Sommermonate mit häufigem, oft aber nur gelegentlichem Aufenthalt im Freigelände reichen meistens nicht aus, alle Schäden zu beseitigen, die sich im Laufe eines langen Winters eingestellt haben. Darüber sollte man auch nicht die «innere Kosmetik» vergessen, das heißt die Hautpflege von innen her. Gute und regelmäßige Verdauung ist unerläßlich, will man seine Haut jung, gesund, spannkräftig und damit schön erhalten. Moderne Kosmetik erschöpft sich nicht darin, mit Hilfe von Puder und Rouge der Natur nachzuhelfen oder gar zu überdecken, was ungesund und damit unschön ist.

Vergessen wir es nicht: Ein gesunder Körper weist auch eine gesunde Haut auf. «Strahlende Schönheit» — ein oft mißbrauchter und falsch verstandener Begriff — ist immer nur Ausdruck innerer Gesundheit und innerlichen, seelischen Gleichgewichtes, das über die Haut nach außen strahlt.



Blut ist ein ganz besond'rer Saft

Es ist sicherlich kein Zufall, daß man sich — wie es scheinen will, gerade noch rechtzeitig — auf die Bedeutung besonnen hat, die dem Blut als mittelbarem Träger des Lebens im Körperhaushalt zukommt. Seit einigen Jahrzehnten befasst sich die Forschung bereits mit allen Fragen und Problemen dieses «besond'ren Saftes». Alle Rätsel sind noch nicht gelöst. Aber immerhin weiß heute auch der medizinisch nicht vorgebildete Laie weit mehr über das Blut und seine tiefgreifende Bedeutung, als dies etwa zur Jahrhundertwende und in den Jahrzehnten davor der Fall gewesen ist.

Gerade um die Jahrhundertwende, als Freiluftbetätigungen allgemein als «unfein» galten und eine sonnengebräunte, oder auch nur gesund gerötete Haut allenfalls beim Soldaten hingenommen wurde, hatte eine höchst ungesunde Lebensweise weit um sich gegriffen. Die «interessante, durchgeistigte Blässe» dominierte bei den Gebildeten und denen, die sich dafür hielten. Das junge Mädchen und die junge Frau, die infolge einschnürender Korsetts und anderer Modetorheiten ohnmächtig umfielen, durften bei keiner «vornehmen» Gesellschaft fehlen. Man lese nur einmal in zeitgenössischen Romanen nach, wie das Schönheitsideal von damals beschaffen war. Dem Menschen von heute erscheinen diese überschlanken Herrchen mit den gewienerten spitzen Lackschuhen wie Fabelwesen aus einer anderen Welt. Und die Frauen gar könnten einem bestenfalls ein mitleidiges Lächeln entlocken. Die Bleichsucht grassierte in den Salons. Sie breitete sich aus hinter dicht gerafften Gardinen und unter unpraktischer Kleidung. In Hinterhöfen, die jeder Erkenntnis vom Wesen gesunden Wohnungsbaues spotteten, vegetierten blasse Kinder dahin, die kaum jemals einen Sonnenstrahl oder gar einen grünen Baum zu sehen bekamen. Das galt nicht nur für die berüchtigten Mietskasernen der Großstädte mit ihren zwei, drei oder gar vier Hinterhöfen, in denen die Menschen zusammengepfercht wurden wie Tiere. Genau so schlimm sah es in den mittelalterlichen «romantischen», aber höchst ungesunden Altstadtvierteln der kleinen Städte aus, in deren Gassen gleichfalls kaum ein Lichtstrahl fiel. Von den sanitären Verhältnissen in diesen Gegenden einmal ganz abgesehen.

Kein Wunder, daß der sonst so strapazierfähige menschliche Körper auf alle diese Unvernunft auf seine Weise reagierte. Das Blut selbst rebellierte und wurde krank. Bleichsucht nannten die Menschen es und nahmen dieses Krankheitsbild lange Zeit als etwas Unabänderliches hin. Einfacher Mangel an roten Blutkörperchen konnte sich darunter genau so verbergen, wie eine schwere Tuberkulose. Es hat lange gedauert, bis die gequälte Menschheit den Weg herausfand aus der Dumpfheit dunkler Wohnungen und der körperlichen Bedrängnis, die den «besond'ren Saft», das lebentragende Blut, verdarb. Alte und neue medizinische und volksgesundheitliche Erkenntnisse wirkten zusammen. Männer standen auf, wie der Turnvater Jahn, die den anderen voranginen als Wegbereiter in eine bessere Zukunft. Endlich erkannte man, daß Licht, Luft und Sonne einen unmittelbaren Einfluß auf das

Blut ausüben, dessen Funktionen und Zusammensetzung von der nimmermüden Forschung weitgehend enträtselt werden konnten.

Wunder über Wunder taten sich auf, als man endlich daran gehen konnte, das Blut zu analysieren und in seine Bestandteile zu zerlegen. Unter dem Mikroskop zeigten sich seine drei Hauptbestandteile ganz deutlich und leicht von einander trennbar. Man unterscheidet im Blut das Serum oder Plasma, eine helle Flüssigkeit, in der die eigentlichen Blutkörperchen, die weißen und die roten, schwimmen. Dabei zeigt sich sogleich, daß die weißen Blutkörperchen im gesunden Blut weit in der Minderzahl sind. Sie stellen eine Art Gesundheitsbehörden dar, indem sie eingedrungene Schädlinge beseitigen, Bakterien vernichten und Gefahrenherde isolieren. Beim gesunden Menschen kommen auf ein weißes im Durchschnitt etwa 750 rote Blutkörperchen, denen es obliegt, die Kohlensäure aufzunehmen und den Sauerstoff zu tragen. Der Austausch dieser beiden Gase geschieht bekanntlich in der Lunge. Ein ungeheuer komplizierter Vorgang, der hier nicht näher untersucht werden soll. Der gesunde Körper eines Tieflandbewohners verfügt über etwa fünf Millionen rote Blutkörperchen in einem Kubikmillimeter seines Lebenssaftes. Wer in etwa 1000 Meter Höhe wohnt, hat deren bereits sechs Millionen, und Bewohner von Höhenlagen über 1000 Meter haben sieben bis acht Millionen rote Blutkörperchen pro Kubikmillimeter. Die Natur hilft sich selbst und trifft weise Vorkehrungen. Der geringere Sauerstoffgehalt der Höhenluft bedingt eine vergrößerte Anzahl roter Blutkörperchen als Sauerstoffträger.

Da der Mensch fünf bis sechs Liter Blut im Körper hat, ergibt sich — immer Durchschnittwerte angenommen — die erstaunliche Gesamtmenge von 25 bis 30 Billionen Blutkörperchen, die ausreichen würden, um — nebeneinander gelegt — einen Fußballplatz damit zu bedecken. Bei einer durchschnittlichen Höhe des einzelnen Blutkörperchens von anderthalbtausendstel Millimeter ließe sich aus dem Menschen mitgegebenen Menge theoretisch ein Turm von 37,5 Kilometern Höhe aufrichten.

Das sind ganz erstaunliche Werte. Bei einer Betrachtung dieser Art darf dann aber auch nicht außer Acht gelassen werden, was das vom Herzen durch den Körper getriebene Blut alles zu leisten hat. Es hat mannigfaltige Aufgaben zu erfüllen und vollbringt dabei die erstaunlichsten Leistungen. Das Blut fließt bis in die feinsten Aderverästelungen. Dank seiner besonderen Eigenschaften verschließt es selbsttätig kleine Wunden, da es an der Luft gerinnt. Auf seinem Wege zu den Darmwänden nimmt es dort Nahrungsstoffe auf und trägt sie weiter. Es durchfließt die Filter der Lymphknoten und umspült die Nervenstränge. Das Blut trägt Baustoffe für die Körperteile heran und bringt Schlacken fort.

Es benötigt indessen, um selbst gesund zu bleiben, einige Pflege. Wenn sich infolge falscher Ernährung und ungesunder Lebensweise im Körper allzu viele Schlacken abgesetzt haben, kann das Blut die ihm von der Natur gestellten Aufgaben nicht mehr erfüllen. Es bedarf dann der Hilfe und der Heilung. Blutreinigungstees gelten als die natürlichsten Mittel, verdorbenes Blut wieder herzurichten. Jedoch darf man nicht verfehlen, ärztlichen Rat einzuholen.

Es war ein weiter Weg bis zu den heute jedermann geläufigen Erkenntnissen vom Wesen und Wert des Blutes. Verlacht und verspottet wurden die ersten Menschen, die es einer gutbürgerlichen Gesellschaft zum Trotz wagten, gesunde Bewegung in frischer Luft zu propagieren. Das Freibad — hinter hohen Bretterzäunen und angetan mit für unsere Begriffe nahezu kompletten Straßenkostümen — war noch zu Beginn unseres Jahrhunderts eine höchst umstrittene Angelegenheit. Als gar, in konsequenter Befolgung der einmal als erfolgreich erkannten Linie, die ersten Anhänger der Freikörperkulturbewegung von sich reden machten, war des Geschreis kein Ende. Man zeterte über die «nackten Wilden» und sagte den Untergang aller Kultur voraus. Wobei die Zeterer lediglich die Begriffe verkehrten und ihre lichtlosen Behausungen nebst den unzuträglichen Bekleidungsstücken für Ausdrücke feiner Kultur und hoher Zivilisation hielten. Unterdessen haben sich die Dinge grundsätzlich und gründlich gewandelt.

Heutzutage weiß jedermann, daß der menschliche Körper Licht, Luft und Sonne braucht, um gesund zu bleiben.
Wer also in konsequenter Weise den von dieser Generation mit so unbestreitbarem Erfolg für die Gesundung des ganzen Volkes eingeschlagenen Weg weitergeht und sich der FKK-Bewegung verschreibt, handelt damit nur logisch. Er gibt dem Körper, was des Körpers ist. Durch ein Leben in freier Natur, ledig aller Hüllen, sorgt er dafür, daß auch sein Blut gesund bleibt. Und wo gesundes Blut alle seine Aufgaben und Funktionen in der von der Natur vorgesehenen Weise erfüllt, stellt sich allgemeine Gesundheit, Kraft und Lebensfreude beinahe wie von selbst ein. Sein Einfluß strahlt aus auf den ganzen Körper und den ganzen Menschen. Denn Blut ist wirklich «ein besond'rer Saft!»

Seid tolerant!

Hütet Euch vor denen, die immer alles besser wissen und ihre eigenen, vermeintlich unumstößlichen Erkenntnisse zur Richtschnur für alle machen möchten. In keiner Gemeinschaft ist Toleranz mehr vonnöten, als in der weltweit verbreiteten Freikörperkultur-Bewegung. Die Zeiten der offenen Anfeindung ist in vielen Ländern vorüber. Man läßt uns auf unsere Art und Weise leben. Gerade darum aber sollten wir uns vor den unverbesserlichen Propheten und Aposteln in den eigenen Reihen hüten, die da glauben, sie müßten die Heilslehre einer naturnahen Lebensweise allenthalben verkünden und mit der Macht des werbenden Wortes neue Anhänger gewinnen. Der FKK-Anhänger tut seiner Sache einen schlechten Dienst, wenn er seine Lebensweise plakatieren oder gar andern aufnötigen möchte.
Ich werde nie den peinlichen Eindruck vergessen, den einmal ein «Ernährungsforscher» auf eine ganze Versammlung hinterließ, die er von der alleinseligmachenden bzw. alleingesundmachenden Nahrungszusammenstellung überzeugen wollte, die er für sich selbst «erfunden» hatte. Der gute Mann hielt sich für einen Ausbund an Weisheit und Verstand. Als aus den Reihen der Zuhörer aber Zweifel geäußert wurden, geriet er vollends aus dem Häuschen. Er ging so weit, alle Leute als Ignoranten und Dummköpfe hinzustellen, die nicht die von ihm erarbeitete Zusammenstellung von Salaten und Nüssen als den Urborn aller Gesundheit hin- und übernehmen wollten.
Das Beispiel ist leicht überspitzt. Aber es zeigt, wohin man kommt, wenn man nicht die nötige Toleranz walten läßt. Sonnenfreunde sind keine Propagandisten. Wer zu uns finden will, der kommt auch ohne solche Mittel. Das Gespräch unter vier, höchstens sechs Augen überzeugt leichter und nachhaltiger als der Vortrag vor einem bunt zusammengewürfelten Publikum, dessen wahre Absichten und Interessen man nicht kennt.
Ganz verfehlt ist es, jemanden als «Banausen» oder Mucker zu bezeichnen, der unserem Lebensstil keinen Geschmack abzugewinnen weiß. Seid tolerant! Wir wollen

nicht mehr und nicht weniger, als von den «Anderen» in Ruhe gelassen zu werden. Lassen wir also auch unsererseits jene Anderen in Frieden, die nicht überzeugt werden wollen. Ein Streitgespräch über den Naturismus gerät allzu leicht in höchst unerwünschte Bahnen, wenn verständnislose Menschen sich daran beteiligen.

Ein Wort auch zur Toleranz in den eigenen Reihen. Es gibt Vereine und Clubs von Sonnenfreunden mit teilweise recht komplizierten Aufnahmevorschriften. Hier und dort findet man eine Art von «numerus clausus», der das zahlenmäßige Verhältnis der männlichen und weiblichen Mitglieder regeln soll. Erfahrungsgemäß finden sich in unseren Gemeinschaften oft mehr Männer als Frauen zusammen. Welcher Vereinsvorstand will das Risiko auf sich nehmen, Aufnahmesuchende abzulehnen, nur weil das «Soll» nach der männlichen oder weiblichen Seite hin überzogen ist? Jeder neue Freund sollte grundsätzlich willkommen sein. Die Spreu scheidet sich sowieso rasch vom Weizen. Die unerwünschten «Gucker» verschwinden bald von selbst wieder, wenn sie festgestellt haben, daß bei uns alles ganz anders ist, als sie sich in ihrer verderbten Fantasie ausgemalt haben mögen.

Gut bewährt hat sich die Regelung, daß ein neues Mitglied durch einen oder zwei bewährte Sonnenfreunde eingeführt werden soll. Das dürfte aber nicht zum Gesetz gemacht werden. Denn wer hat schon, vor allem wenn er vielleicht neu in eine Stadt zugezogen ist, gleich den richtigen und notwendigen Anschluß? Grundverkehrt ist es auch, einen Neuling mit Papierkram, wie Fragebogen und langem Aufnahmeformular zu überfallen. Ein wenig «Papierkrieg» muß sein. Eine Gemeinschaft, und bestehe sie aus noch so großzügigen Menschen, kommt ohne dergleichen nun einmal nicht aus. Eine Mitgliederliste muß selbstverständlich geführt werden. Und der Kassenwart hat ein gewichtiges Wort zu sprechen.

Im Gegensatz zu den anglosächsischen Ländern sind die FKK-Gelände in der Bundesrepublik Deutschland weitgehend Vereinseigentum. Das setzt ein gewisses Maß an Verwaltungsarbeit voraus. In England und Amerika wird ein solches Freigelände meistens von einem Sonnenfreund «aufgemacht» und regelrecht bewirtschaftet, der von seinen sonnenhungrigen Gästen für seine Mühen selbstverständlich bezahlt wird.

Seid tolerant auch in den eigenen Reihen. Es liegt in der Natur der Sache, daß es unter den FKK-Anhängern viele Vegetarier gibt. Auch Gegner von Alkohol und Nikotin bilden in manchem Club die Mehrzahl. Aber seid tolerant! Seht nicht einen Mann schief über die Schulter an, wenn er sich abends sein Fläschchen Bier zu Gemüte führt oder vor dem Zelt sein Pfeifchen schmaucht. Wer ein Kalbschnitzel verzehrt, ist deshalb beileibe kein schlechterer Mensch, als der, der mit Äpfeln und Nüssen sein Auskommen findet. Daß alkoholische Exzesse im Freigelände keinen Raum haben, versteht sich am Rande. Jeder vernünftige Mensch wird dergleichen im Keime ersticken.

Die Freiheit, die wir suchen, hat ihre Grenzen. Sie sind dort gezogen, wo der Bereich des Eigenmenschlichen beginnt. Laßt jedem die Freiheit, die ihr — im Rahmen des großen Ganzen — für Euch selbst in Anspruch nehmen wollt. Darum noch einmal: Seid tolerant!

Vom Geist, der stets verneint

Jede in sich geschlossene Gruppe von Menschen, ganz gleich ob Verein, Organisation eines Berufes, Partei oder Stand, hat ihre Gegner. An der Auseinandersetzung untereinander entzünden sich die Geister, die — wenn sie menschlich-vernünftig sind — im Kompromiß den Weg finden, in Frieden nebeneinander zu leben. So sollte es jedenfalls sein. Aber ist es so?

Wohin wir auch blicken in der Welt — nichts als Streit, Zank und Hader. Selbst in den einzelnen Gruppen gibt es keine Einigkeit. Sagt der eine «Hüh», ruft der andere «Hott». Und jeder versucht, sein eigenes Schäfchen ins Trockene zu bringen.

In früheren Menschheitsperioden ging der Kampf ums nackte Dasein Wege, die sich noch kaum von dem Kampf des einen hungrigen Tieres gegen das andere unterschieden. Heutzutage schlägt nicht mehr ein Mensch dem anderen den Schädel ein, nur weil der andere einen größeren Bissen zu essen hat. Ausnahmen bestätigen auch hier — aufs Einzelmenschliche bezogen — die Regel. Betrachtet man das Leben der Völker, bietet sich bereits ein ganz anderes Bild. Hier unterscheidet sich der homo sapiens noch kaum von seinen soeben dem Tierfell entschlüpften Vorfahren. Nur daß man dem Kampf um den größeren Brocken zumeist ein Mäntelchen umhängt, das aus den fadenscheinigen Flicken der Moral und des Ethos zusammengesetzt ist.

Doch genug davon. Unsere heutige Betrachtung soll mehr unserem eigenen Lebenskreis gelten, dem Kampf, den die FKK-Bewegung trotz aller inzwischen errungenen Freiheiten noch immer und täglich neu zu kämpfen hat. Wir meinen den Kampf gegen jene Mucker und Spießer, die in Bausch und Bogen ablehnen, was sie überhaupt nicht kennen.

Gibt es das wirklich? Oh ja, wir erleben es täglich. Da stehen Schulleiterinnen auf und verbieten — jawohl, verbieten — den jungen Mädchen, in der längst zur allgemeinen Mode gewordenen langen Hose, das Schulgebäude zu betreten. Unduldsamkeit könnte man es nennen. Denn was haben lange Hosen mit Sitte und Moral zu tun?

Überhaupt, die liebe Sitte, die oft zitierte Sittsamkeit. Wer im Namen dieser beiden zerredeten und verwaschenen Begriffe zu gebieten oder gar zu verbieten wagt, begibt sich auf dünnes Eis. Unsere FKK-Bewegung sei unsittlich, behaupten jene Geister, die da stets verneinen und ablehnen, auch das, was sie noch nie erprobt oder selbst erfahren haben. Alles Nackte ist unsittlich wird da postamentiert, und wehe dem Unglücklichen, der anderer Meinung zu sein wagt. Die Sitte ist in Gefahr. Sie schreien Zeter und Mordio. «Der Unsittlichkeit und höllischen Verderbnis» wird der Kampf angesagt und mit Kräften geführt, die wahrlich einer besseren Sache würdig wären.

Eigentlich müßte denen, die sich gar so «sittlich» tun, ein kleiner Einblick in die Geschichte zeigen, auf wie dünnem Eis sie sich bewegen. Ein paar Überlegungen, ohne die Scheuklappen bevormundener Engstirnigkeit angestellt, führen alle Einwände gegen die FKK-Bewegung aus Gründen der Sitte und Sittlichkeit ad absurdum. Mehr noch, sie werden der Lächerlichkeit anheim gegeben.

Wer bestimmt eigentlich, was Sittlichkeit und was Unsittlichkeit ist? Das Volk, die Zeit, eine bestimmte Gruppe von Menschen, die sich als Pächter der alleinseligmachenden Ethik betrachten wollen? Der Zeitwert als Kriterium von Sitte und Sittlichkeit ist mehr als zweifelhaft. Denn niemals stehen die Zeitenläufe still. Was gestern galt, kann morgen wertlos sein. Das trifft für Geld genau so zu wie für einen Sittenkodex.

Schauen wir uns doch um. Menschen die sich hüllenlos dem Licht, der Sonne, dem Segen des Windes und den gesunden Einflüssen des Wassers hingeben, sollen etwa gegen die

Sittlichkeit verstoßen? Seit wann eigentlich? Doch bestenfalls seit kümmerlichen fünf oder sechs Generationen, die eine Zeit geformt haben, die zwar von vergangenheitssüchtigen Romantikern «die gute alte» genannt wird. Aber wir haben längst erkannt, daß keineswegs immer gut ist, was nur ein paar Generationen überdauert hat. Wie mancher Zopf ist in den letzten Jahrzehnten gefallen, und wie viele harren noch des Abschneidens.

Ein Völkerkundler und Philosoph hat einmal gesagt, es bedürfe nur einer verhältnismäßig kurzen Zeit von etwa zwei oder drei Generationen, um alle Begriffe von Sitte und Sittlichkeit umzukehren. Machen wir es an einem Beispiel deutlich. Wir Mitteleuropäer, einschließlich des Ablegers jenseits des großen Wassers, haben uns seit Jahrhunderten zur Einehe bekannt und verdammen die Völker, die hierüber anders denken und empfinden. Wie werden jene «armen» Weiber von den Kaffeekränzchendamen bedauert, die da in fernen Zonen das entsetzliche Los der Vielweiberei zu tragen haben. Oder jene getretenen weiblichen Kreaturen, denen von einer überheblichen Männlichkeit alle Last und Plackerei des Alltags auf die Schultern gebürdet werden. Wie aber denken die davon betroffenen Frauen selbst über diese Dinge? Der Negerfrau ist es selbstverständlich, Nebenfrauen um sich zu haben. Der Tibetanerin fällt nicht ein, sich dagegen zur Wehr zu setzen, daß sie mit einem Manne zugleich dessen Brüder heiratet. Niemand findet etwas dabei. Es ist nämlich dortzulande so Sitte. Die Eltern haben es so gehalten, die Groß- und Urgroßeltern auch. Also ist es gut und richtig. Es muß so sein.

Zurück also zu unserem Völkerkundler und Philosophen. Er behauptete — nicht vom Lehrstuhl aus, sondern im kleinen Kreise, versteht sich — daß es nur einer Zeit von zwei bis drei Generationen bedürfte, um eine neue «Sitte» einzuführen. Anfangs gibt es ein Nebeneinander, vielleicht auch noch Abwehrreaktionen. Aber wenn nur eindringlich genug gepredigt und gelehrt würde, daß die Vielweiberei allein «sittlich», alles andere hingegen «unsittlich» sei, dann wäre der von diesem Experiment betroffene Teil der westlichen Menschheit, schon spätestens in der fünften oder sechsten Generation so weit, die Gepflogenheiten der Altvorderen als barbarisch und unsittlich zu empfinden. Das sei unmöglich? Oh nein, wir haben noch in der jüngsten Geschichte Beispiele genug dafür. Sogar eins, das die Vielweiberei betrifft. Gegen Ende des vergangenen Jahrhunderts tat sich in den jungen Vereinigten Staaten eine neue Sekte auf. Ein paar willensstarke Männer, mit der Macht des Wortes begabt, genügten, um Tausende von Gläubigen zu finden, die blindlings übernahmen, was jene als «alleinseligmachend» ihnen hinstellten. Darunter auch die Vielweiberei. Freilich, unterdessen hat man diesen Zug in einer — an sich gewiß ehrenwerten und durchaus schätzenswürdigen — kirchlichen Lehre seit über fünfzig Jahren fallen gelassen. Wenngleich nicht ganz freiwillig. Aber das Beispiel allein zeigt, was auch unter zivilisierten Weißen möglich ist, wenn sich nur genügend Schwarmgeister zusammentun und ihnen im richtigen Augenblick der rechte Prophet ersteht.

Auf so dünnem Eis stehen jene, die Sitte und Moral gepachtet zu haben meinen.

Wir können noch weitergehen. Blicken wir ein wenig in die jüngere Vergangenheit zurück und nehmen wir «Europen's übertünchte Höflichkeit» frei nach Schiller etwas unter die Lupe. Vor etwas mehr als hundert Jahren galt es als Höhepunkt der Unsittlichkeit, wenn eine Dame auch nur den Ansatz ihrer Waden sehen ließ. Und

noch vor knappen fünfzig Jahren galten weibliche Wesen als höchst anrüchig, die sich zu der «unsittlichen» Mode der wadenlangen Röcke bekannten, die damals als Sportkleidung bei Tennis und Eislauf in Mode kamen. Wie haben sich Sittlichkeitsapostel und Moralhüter von eigenen Gnaden darüber aufgeregt. Von Sodom und Gomorrha wetterten die Familiengazetten und von den Kanzeln donnerte die Drohung mit höllischem Pechfeuer und ewiger Verdammnis. Wegen entblößter, aber beileibe nicht nackter, sondern immer noch dick wollen bestrumpfter Waden. Wofür ist die Hölle eigentlich noch nicht strapaziert worden!

Wie aber konnte sich der rüschenröckewirbelnde Cancan, jener Tanz der Sinnenfreude, so rasch durchsetzen, wo doch allenthalben mit drohend erhobenem Zeigefinger dagegen gewettert wurde? Freilich, die Frauen und Mädchen, die ihn tanzten, galten als erotisches Freiwild — wenngleich sicherlich die meisten von ihnen durchaus brav und allenfalls Opfer ihrer Zeit gewesen sein mögen. Waren daran aber die Tänzerinnen schuld, oder nicht vielmehr jene Herren aus den «besten» Kreisen, die sie dazu machten? Es gibt genug zeitgenössisches Schrifttum, Romane und Novellen, Gedichte und Spottlieder, die jene doppelzüngige und doppelbödige Moral anprangern. Die eigene Gattin durfte beileibe nicht die Röcke raffen, auch wenn die Treppen noch so steil, der Ausstieg aus der Droschke noch so unbequem waren. Aber abends — da ging man ins «Tabarin» oder wie die Vergnügungsstätten alle hießen.

Nun, Gottlob, gar so doppelbödig ist die Moral unserer Zeit nicht mehr. Obwohl es genug Leute gibt, die sich gebärden, als lebten wir anno 1857 und nicht hundert Jahre später.

Noch ein Beispiel? Bitte sehr. Wo wird die Frau am strengsten gehütet? In den Ländern des Islams mit seiner Vielweiberei. Wehe der Verruchten, die ihr Gesicht oder auch nur einen Arm sehen ließe. Es ist unsittlich, unsittlich! wettern auch dort die Hüter der Moral.

Ist es nicht so, daß erotische Übersteigerungen und Überspannungen gerade dort auftreten, wo am strengsten auf die Verhüllung aller Körperlichkeit geachtet wird? Man kann diese Frage ohne weiteres bejahen, ohne in Form einer Dissertation den Beweis dafür antreten zu müssen. Die Beweise liegen klar auf der Hand und sind in jedem halbwegs unparteiisch und unvoreingenommen geschriebenen völkerkundlichen und sittenkundlichen Werk nachzulesen.

Mit Sitte und Moral, das haben wir gesehen und das haben viele Gegner der FKK-Bewegung bereits erkannt, ist einer machtvoll aufkommenden neuen (und doch so alten) Sittlichkeit nicht beizukommen. Gewaltanwendung ist nur noch in bestimmten Landstrichen und unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Wenn hier und dort sich Badende wie weiland Adam und Eva in der freien Natur bewegen, mag ein eifriger Hüter der Ordnung und Moral vielleicht durchgreifen können. Was aber, wenn Tausende und Abertausende das gleiche tun? Ist nicht auch das eine Manifestation des Volkswillens, die nicht einfach übersehen oder gar mit Zwangsmaßnahmen unterdrückt werden kann? Sicherlich, auch die Eiferer gegen den Nudismus dürfen für sich in Anspruch nehmen, ihrerseits zu einem Teil «Volkswillen» zu verkörpern. Was wäre aber zu erwarten, wenn die Anhänger einer neuen und (davon sind sie überzeugt) auch besseren Moral für sich in Anspruch nehmen wollten, gegen jene anderen mit Gewalt zu Felde zu ziehen. Wenn — um die Dinge einmal auf die Spitze getrieben auszudrücken — die Anhänger der FKK-Bewegung nach der Polizei schrei-

en wollten, weil es noch Leute gibt, die bekleidet ins Wasser steigen? Wir sehen, so kommen wir nicht weiter. Die Geister, die da stets verneinen, sollten erst einmal kennen, was sie bekämpfen zu müssen glauben. Nicht alle unsere Gegner schlagen gleich mit der Faust auf den Tisch und rufen nach der Polizei. Sie kommen uns gelehrt, geben sich moralphilosophisch und behaupten, die Freikörperkultur sei ein Zeichen von Dekadenz. Ach, nein! Dekadenz also. Waren die alten Griechen vielleicht dekadent? Werden sie nicht immer wieder — und mit immer noch voller Gültigkeit — als die Urväter aller westlichen Kultur hingestellt? In der Antike war der nackte Leib das Selbstverständlichste, was es gab. Welcher Gymnasiast erfährt jemals, daß das «Gymnasion» in seinem Ursprungsland, dem alten Hellas, die Stätte der Nackten war? Man sieht, auch hier doppelter Boden, doppelte Moral. Man baut ganze Weltanschauungen, ganze Morallehren auf dem Grunde einer noch bis ins Heute hineinwirkenden, immer wieder befruchtend fortdauernden Kultur und schneidet einfach ein nicht genehmes, doch entscheidend wesentliches Stück heraus. Der nackte Leib gehöre dem Primitiven an, wird weiter argumentiert. Man verweist dabei auf die nackten Wilden im Urwald, die sich paradiesischer Unschuld erfreuen. Will jemand vielleicht aufstehen und allen Ernstes behaupten, wir seien jenen Menschen um ein paar Stufen auf der Leiter der Moral voraus? Ausgerechnet wir, die sich heute wie eh und je in der Manier wilder Tiere um den täglichen Bissen Brot zerfleischen? Auch dieses Argument zieht nicht mehr.

Wohin man auch greift im gegnerischen Lager, man greift ins Leere. Die Prüderie, als weiteste Abkehr von allem körperlichen Sein, ist eine typische Erscheinung jener Zeit, die im dekadenten Nihilismus ihren politischen Bankerott anmelden mußte. Wer sich bei dem Versuch, Wertbegriffe von Sitte und Moral zu münzen, auf die Vergangenheit berufen will, soll lieber gleich dazu sagen, welche Vergangenheit er meint? Die eigene, die vorige Generation oder das letzte Jahrhundert? Viel weiter zurück darf man nämlich nicht gehen. Selbst in dem als fromm und gottesfürchtig hingestellten, angeblich ganz dem Göttlichen zugewendeten Mittelalter badeten die Geschlechter gemeinsam und zwar nackt. Damals war es «Sitte» und niemand fand etwas dabei — von den Eiferern abgesehen, die dann zwar für einige Zeit dominierten, bald aber das Pendel nach der anderen Seite ausschlagen sehen mußten.

Man sieht also, es ist etwas faul mit dem Geist, der stets verneint, der ablehnt ohne zu prüfen, der Moral predigt und Sittenschnüffelei meint. Die FKK-Bewegung ist viel mehr, als die Marotte von ein paar abseitigen Sonnenanbetern. Sie ist Ausdruck eines neuen Zeitgefühls und einer neuen Einstellung zum Leben. Wer — noch — kein Verständnis dafür hat, sollte nicht lauthals verneinen, sondern ganz für sich tun, was er für richtig hält — und andere tun lassen, was jene als richtig erkannt haben.

Rettung für das Herz

Seit Jahren beobachtet die medizinische Wissenschaft und mit ihr ein großer Teil der zivilisierten Menschheit das Umsichgreifen der Todesursache «Herzinfarkt». Eine neue Geisel der Menschheit ist erstanden. Aber es ist eine Geisel, die von den Menschen zu einem großen Teil selbst verschuldet, selbst heraufbeschworen worden ist. Die «Managerkrankheit» graßiert und verschlingt, wohl auf einen längeren Zeitraum verteilt und darum nicht wie eine Seuche spürbar, aber dennoch sicherlich nicht weniger Menschenleben, als weiland der in den Kulturländern längst überwundenen Pest zum Opfer gefallen sind. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, dieser Krankheit Einhalt zu gebieten. In diesen Bestrebungen kann man zwei verschiedene Pole feststellen. Da ist einmal der Ruf nach einer gesunden, vernünftigen und naturgemäßen Lebensweise, wie sie auch in unserer FKK-Bewegung in vielen Ländern immer mehr Anhänger gewinnt. Zum anderen macht die medizinische Forschung in wagemutigen Versuchen immer neue Fortschritte, das einmal eingetretene Übel zu bekämpfen und zu besiegen.

Hören wir zunächst, was sich auf diesem Gebiete an Neuem getan hat. Da wird von den Erfolgen eines amerikanischen Arztes namens C. S. Beck berichtet, der die Managerkrankheit durch Operationen zu heilen vermag. Er hat an rund 300 Patienten Eingriffe ausgeführt, die man bisher für undurchführbar gehalten hatte. Seine Eingriffe retteten viele Menschen, die infolge des Krankheitsbildes, das durch die Managerkrankheit dargestellt wird, von einem unmittelbaren Herzinfarkt bedroht waren. Unter den letzten 60 Operationen trat kein einziger Todesfall mehr ein. Professor Beck hat Herzkrankheiten selbst im fortgeschrittenen Stadium noch heilen können.

Zum besseren Verständnis des Folgenden betrachten wir zunächst einmal das Organ Herz und versuchen wir, sein Funktionieren zu verstehen. Das Herz ist bekanntlich ein faustgroßer Muskel. Er arbeitet «von allein», kann also durch den menschlichen Willen im Normalfall nicht gesteuert werden. Man hört zwar von indischen Fakiren und anderen Menschen, die an sich durch autogenes Training und andere Maßnahmen Fähigkeiten entwickelt haben, die anderen Menschen mangeln: Solche «Wundermenschen» sollen es fertig bekommen, kraft ihres eigenen Willens den Herzschlag zu verlangsamen oder zu beschleunigen, ja man hört sogar davon, daß es dem einen oder anderen gelingen soll, den Herzschlag für gewisse Zeiträume ganz aussetzen zu lassen, ohne daß der dann doch zu erwartende Tod eintritt.

Bleiben wir beim Fall des Normalmenschen, dessen Herz in willkürlich nicht beeinflußbarer Tätigkeit arbeitet. Es dehnt sich aus, zieht sich zusammen und pumpt das lebenswichtige Blut bis in die feinsten Äderchen. Mit einem gleichmäßigen Pumpen aber ist es nicht getan. Das Herz ist als ein hochentwickeltes Organ auch dazu in der Lage, sich auf den jeweiligen Bedarf des Körpers, einzelner Körperteile oder bestimmter Organe einzustellen. Ein Zahlenvergleich mag verdeutlichen, welche ungeheuren Leistungen das menschliche Herz vollbringt. Innerhalb von 24 Stunden leistet es — technisch ausgedrückt — 16 280 Meterkilogramm. Dieser Aufwand an Kraft würde zum Beispiel ausreichen, um einen normalen Güterwagen der Eisenbahn um einen vollen Meter in die Höhe zu heben.

Diese Riesenleistung wird vom Herzen unter normalen Bedingungen anstandslos bewältigt. Es wird oft mit einem Motor verglichen. Nur treibt der technisch interessierte und versierte Mensch von heute mit keiner seiner künstlich geschaffenen Maschinen solchen Raubbau, wie mit der unendlich feineren und subtileren Maschinerie seines Herzens. Jeder Autofahrer läßt seinen Motor zu genau vorgeschriebenen Zeiten ab-

schmieren, nachsehen oder gar generalüberholen. Welcher Mensch aber verwendet die gleiche Sorgfalt auf die Pflege seines Lebensmotors, des Herzens?
Ihm werden dauernd Überbelastungen zugemutet, die jeder von Menschenhand geschaffene Motor alsbald mit einem völligen Zusammenbruch quittieren würde. Das geduldige Herz aber nimmt Überanspruchungen hin und leistet immer wieder und immer länger, was man ihm zumutet — bis es eines Tages doch versagen muß.

Zwischen seinen einzelnen Schlägen hat das Herz jeweils nur eine Pause von ganz kurzer Dauer. Sie beträgt im Durchschnitt etwa den sechsten Teil einer Sekunde. Diese an sich bereits ungeheuer kleine Ruhezeit wird durch überhöhte Anforderungen noch verkürzt. Der Mensch treibt seinen kleinen Motor zu Leistungen, für die er einfach nicht «ausgelegt» worden ist, um beim technischen Vergleich zu bleiben. Herzmuskelschwäche ist die unausbleibliche Folge. Hier kann die Medizin zwar helfend eingreifen. Eine völlige Heilung ist aber fast ausgeschlossen, wenn die ursprüngliche Spannkraft des Herzens erst einmal verloren gegangen ist.
Das Elektrokardiagramm, eine relativ junge Erfindung, hat den Ärzten gezeigt, welche große Bedeutung den sogenannten Herzkranzgefäßen oder Coronararterien zukommt. Diese allerfeinsten Blutgefäße verästeln sich über das ganze Herz und versorgen den unermüdlichen Muskel selbst mit seinem Treibstoff, dem Blut. Man weiß längst, daß von diesen Kranzgefäßen die meisten tödlichen Herzerkrankungen ausgehen. Das Leben in der Zivilisation, das Hasten und Jagen unseres «modernen» Erwerbslebens, ständige Überforderungen bringen psychische Störungen mit sich. Das vegetative Nervensystem gerät in Unordnung. Damit wird eine Kettenreaktion ausgelöst, die den ganzen Körper erfaßt. Den nervösen Leiden folgen die organischen Erkrankungen. Gefäßverengungen treten ein, die zu unausbleiblichen Krampfzuständen führen. Man spricht vom Herzkrampf, dem meistens der Herzinfarkt folgt. Unter einem Infarkt versteht der Mediziner die Verstopfung eines Blutgefäßes durch Bildung eines Blutgerinnsels, auch als Thrombose bekannt. Eine Coronarthrombose löst den gefürchteten Herzinfarkt aus, indem die Äderchen in der muskulären Herzwand verstopft werden.
Der Anfang dieser Entwicklung liegt zumeist in der Verkalkung der Arterien. Die «Adernverkalkung» ist als Alterserscheinung seit langem bekannt. Aber immer mehr Leute werden bereits in jungen Jahren davon befallen. Durch die verkalkten Kranzarterien gelangt zu wenig Blut in den Herzmuskel. Das führt zu ungleichmäßiger Versorgung. Einzelne Abschnitte des Herzens erhalten genügend Blut, andere zu wenig und wieder andere überhaupt keins. Dies wiederum führt zu Spannungsunterschieden innerhalb des Herzens. Herzunruhe stellt sich als Folgeerscheinung ein, wenn die unterschiedlichen Spannungen sich, elektrischen Entladungen vergleichbar, auszugleichen versuchen. Das Herz wird unruhig, es flimmert und flattert.
In den meisten Fällen bedeutet dieser Zustand den unabwendbaren Tod. Eine Verzögerung ist möglich, wenn der Grad der Verkalkung beim ersten Anfall noch nicht sehr hoch war. Auch die Konstitution des Patienten mag dabei eine Rolle spielen, wie auch andere beeinflussenden Faktoren mitwirken dürften. Zwar gibt es Mittel, die einer Gerinnung des Blutes entgegenwirken. Aber sichere Mittel, den Herztod aufzuhalten, bilden sie nicht.

Erhebungen haben den eindeutigen Beweis dafür gebracht, daß Handarbeiter viel weniger zu Herzerkrankungen dieser Art neigen, als Menschen, die geistig und eigenschöpferisch tätig sind. Dafür gibt es vielerlei Gründe. Ein herzkranker Arbeiter wird aus dem Schaffensprozeß gezogen, erhält seine Rente und kann — also der Ruhe und Muße anheim gegeben — unter günstigen Umständen noch steinalt werden. Für den gleichen Personenkreis gilt außerdem, daß die Arbeitszeit weitgehend streng geregelt ist. Der Arbeiter kennt, sofern er nicht durch eigenes Verschulden dagegen sündigt, noch einen Feierabend. Er kann — oder wenigstens, er könnte — einen gesunden Wechsel von Arbeit und Entspannung haben.

Ganz anders liegen die Dinge beim Geistesarbeiter, beim schöpferisch tätigen Menschen, auch beim Unternehmer. In diesen Kreisen weiß man oft längst nicht mehr, was Feierabend ist. Der schöpferische Mensch hängt von der Stimmung des Augenblicks ab. Er muß oft auch dann arbeiten, wenn seinem Herzen eigentlich nicht mehr danach zumute wäre. Der Unternehmer wagt es nicht, seinem Herzen Ruhe zu gönnen, wenn es um großen materiellen Einsatz geht. Hat ein solcher Mensch durch einen Herzanfall eine erste Warnung erhalten, begibt er sich wahrscheinlich in ärztliche Behandlung, fügt sich für eine Weile den Forderungen des Körpers — und verfällt prompt bei dem geringsten Anzeichen von Besserung in den alten Fehler. Müdigkeit wird mit Wachmitteln überspielt. Das ermattende Herz wird mit Kaffee und noch stärkeren «Spritzen» zu erhöhter Leistung angespornt. Der Körper wird in seinen Reserven rücksichtslos ausgenutzt, wenn der Augenblick es fordert. Ja, wenn solche Überforderungen die Ausnahme bildeten — das menschliche Herz würde sie geduldig hinnehmen, und leisten, was man von ihm verlangt. Der Mensch von heute aber hat weitgehend die Überforderung zur Norm gemacht. Das aber läßt sich die Natur nicht gefallen.

Kehren wir zurück zu den aufsehenerregenden Operationen des amerikanischen Arztes. Wir haben gesehen, daß unregelmäßige Blutzufuhr die Ursache für einen bestimmten Typ des Herztodes ist. Professor Beck wagte es, den Herzbeutel einer künstlichen Entzündung auszusetzen. An dem bloßgelegten Herzbeutel arbeitete der Arzt mit einem winzigen Schaber so lange, bis sich kleine Blutstropfen bildeten. Diese wurden mit Fremdstoffen künstlich gereizt, was unweigerlich zu einer Entzündung führen muß. Von da an mußte sich allerdings die Natur selbst weiterhelfen. Zwischen den durch das Schaben künstlich geöffneten Herzäderchen und den entzündlichen Stellen bildeten sich neue Blutkanäle. Die gleichmäßige Versorgung des Herzmuskels mit dem lebenswichtigen Blut war wieder hergestellt. Der Herztod konnte als überlistet gelten. Eine chirurgische Meisterleistung mehr, die Aufsehen in aller Welt erregte. Viele Menschen konnten gerettet werden. Dem vom Herzinfarkt bedrohten Menschen konnte operativ vorbeugend geholfen werden.

Niemand wird die hervorragende Leistung, den Wagemut und das Können dieses Chirurgen schmälern wollen, dessen Operationstechnik sicherlich bald nachgeahmt werden wird. Niemand wird auch verkennen wollen, welche seelischen Kämpfe ein Arzt durchzumachen hat, ehe er sich zu einem solchen verzweifelten Schritt entschließt.
Aber — und hier hebt das große Fragen an — ist der leidenden Menschheit in ihrer Gesamtheit damit gedient? Wieviele von den Menschen, denen ein früher, allzufrüher Herztod droht, können durch chirurgische Kunststücke wirklich gerettet werden. Bisher sollen es 300 gewesen sein. Nun gut,

bald dürtten es tausend oder mehr werden. Wie viele aber müssen nach wie vor «im besten Mannesalter», wie es hernach immer in den Todesanzeigen heißt, diese schöne Welt, ihre liebgewonnene Arbeit und ihre Familien verlassen, nur weil das überlastete Herz seinen Dienst aufkündigt?

Ist es nicht besser, immer wieder und wieder mahnend die Stimme zu erheben und auf die Heilquellen der Natur zu verweisen, die jedem zugänglich sind, der sich nur die Mühe machen will, sie wirklich zu suchen? Die großen Heilfaktoren: Wasser, Sonne, Luft und Erde stehen allen Menschen, den armen wie den reichen, in gleichem Maße zur Verfügung. Volksgesundheitsvereine sorgen allerorten für Aufklärung durch Vorträge, Schriftenreihen, persönliche Beratung. Einen Schritt weiter ging die Bewegung der Freikörperkultur, die sich von den hemmenden Bindungen der bürgerlichen Konvention freimachte und es sich zum Ziel setzte, den Menschen unmittelbar an die Quelle der Gesundung und — was viel wichtiger ist — der Gesunderhaltung heranzuführen. «Vorbeugen ist besser als heilen», sagt uralte Volksweisheit. Das gilt auch für uns von der FKK. Wir wissen gut genug, daß einmal angegriffene Coronargefäße der helfenden Hand des Arztes bedürfen, sofern sich überhaupt noch etwas retten läßt. Muß es aber überhaupt so weit kommen? Hält nicht die Natur alle Mittel bereit, dem Menschen gute Gesundheit bis ins hohe Alter zu gewähren? Freilich, umsonst ist nichts — nicht einmal der Tod, denn der kostet bekanntlich das Leben. Wer für allzu irdische Güter und um deren Erlangung gewaltigste Anstrengungen auf sich nimmt, sollte eigentlich als Mitglied der Gattung homo sapiens vernünftig genug sein, das höchste Gut, seine Gesundheit über alles zu stellen.

Es gehört so bitterwenig dazu, ein gesundes Leben zu führen. Selbst unter den heutigen überzivilisierten Lebensverhältnissen ist das noch möglich. Ja,man könnte sogar behaupten, daß gerade unser Zeitalter dem Menschen die Pflege des Leibes ermöglicht, wie dies in jüngst verflossenen Jahrzehnten und Jahrhunderten nicht denkbar war. Es gibt Mittel und Wege genug. Man muß nur den Willen haben, sich ihrer zu bedienen. Dabei sollte man nicht auf halber Strecke stehen bleiben, sondern voll auf sich beziehen, was man einmal als gut und nützlich erkannt hat. Dazu gehört auch, daß der Sonnenfreund sich nicht nur gelegentlich einmal, bei besonders gutem Wetter oder weil er sich gerade ein paarStunden abstehlen konnte, den Weg ins FKK-Gelände findet. Wer sich einem naturverbundenen und damit gesunden Leben verschrieben hat, nimmt damit gleichzeitig Verpflichtungen auf sich — die eigentlich jedem Menschen selbstverständlich sein sollten. Bewußt leben heißt auch, bewußt seine Gesundheit pflegen. Dazu gehört auch Rücksichtnahme auf das unermüdliche Herz, das wie kein anderer Muskel regelmäßige Erholung und Entspannung in natürlicher Umgebung verdient.

FKK 1960